

## Nage Waza

Nage waza har udviklet sig fra traditionel Judo i de første udgaver af pensum. Men i dag er der flere forskelle. I Ju-Jutsu har vi i mange tilfælde "frie greb", hvilket i Judo ofte vil betyde, at det er teknikker med forskellige navne. Vi må også tage fat i benene (hvilket er forbudt i Judo ifm. konkurrencer), og vi har også en lidt mere overordnet betegnelse for teknikkerne end Judo. F.eks. kalder vi stadigvæk en Harai Goshi for Harai Goshi uanset om benet der fejer sidder lavet eller højt på Ukes ben.

Helt grundlæggende kan vi sige, at vi fokuserer på, at teknikkerne fungerer godt til selvforsvar. De grundlæggende principper i balancebrydning og kastene er dog de samme.

Forventningerne til, hvordan man kaster afhænger af, hvor dygtig man er blevet. Herunder fremgår de fokusområder, som gælder indenfor de enkelte bæltter:

### 5. kyu

- Balancebrydning
- Tyngdepunkt
- Kast skal laves på stillestående Uke eller i lineær bevægelse.

### 4. kyu

- Effektiv greb – kumi kata
- Balancebrydning
- Tyngdepunkt
- Valgfri variation af Seoinage (men navnet på variationen skal kendes).
- Anvendelse af aktion-reaktion i videreføringskast.
- Kast skal laves i lineær eller fri bevægelse

### 3. kyu

- Effektiv greb – der passer til kast
- Balancebrydning
- Tyngdepunkt
- Valgfrit om der vises Sukui Nage eller Te Guruma.
- Timing og Taisabaki i mod- og videreføringskast.
- Kast skal laves i fri bevægelse

### 2. kyu

- Effektiv greb – der passer til kast
- Timing og brydning i kast
- Kraftfuld angreb fra Uke i modkast
- Realistisk forsvar fra Uke i videreføringskast
- Timing og Taisabaki i mod- og videreføringskast

### 1. kyu

- Principper fra tidligere grader automatiseret
- Kraftfuld angreb fra Uke i modkast
- Realistisk forsvar fra Uke i videreføringskast
- Timing og Taisabaki i mod- og videreføringskast

### 1. og 2. dan

- Principper fra tidligere grader automatiseret
- Timing og Taisabaki i mod- og videreføringskast
- Mere fokus på realisme end stilrene teknikker